

# Traitement de l'insomnie chronique

Adapté de D. Garner , A Murphy mysleepwell.ca

	<b>Thérapie cognitivo-comportementale de l'insomnie (TCCi)</b>	<b>Somnifères</b>
<b>Place dans le traitement de l'insomnie</b>	Les associations médicales recommandent son utilisation en priorité, grâce à son efficacité supérieure aux somnifères, la durabilité de son effet et parce qu'elle est plus sécuritaire.	Devraient n'être qu'une options temporaire à cause des effets indésirables qu'ils peuvent entraîner et parce que leur efficacité diminue généralement avec le temps.
<b>Cible</b>	Corrige les causes de l'insomnie. Donne des outils pour réguler naturellement le sommeil.	Améliorent la durée du sommeil sans traiter la cause sous-jacente.
<b>Délai d'action</b>	Délai de 1 à 3 semaine(s) avant que les bénéfices soient visibles.	Effet sédatif dès la première utilisation.
<b>Durée</b>	Court programme comportant en moyenne 6 séances, habituellement 1 fois par semaine.	L'utilisation régulière devrait être limitée à un maximum de 6 semaines mais est souvent poursuivie plus longtemps.
<b>Efficacité</b>	Améliore la qualité du sommeil, le temps pour s'endormir, la durée des éveils nocturnes. Peut aussi avoir des effets positifs sur : humeur, anxiété, concentration, douleurs chroniques. Efficacité estimée entre 75 et 88%.	Permettent de s'endormir en moyenne 15 min. plus rapidement et de dormir 30 min. de plus. Certains ont la propriété de diminuer temporairement l'anxiété.
<b>Risques</b>	La restriction du temps passé au lit peut temporairement entraîner une somnolence ou une diminution de la vigilance, surtout dans les 2 premières semaines.	Les principaux risques sont diminution de la vigilance, dépendance, risque de sevrage et insomnie rebond à l'arrêt. Problèmes de mémoire et chutes, surtout chez les aînés.

**Pour une évaluation de votre sommeil, contactez :**

Mélanie Carrier pharmacienne

418-803-2761

info@cliniquecirca.ca

 **CLINIQUE  
CIRCA**

Votre alliée contre l'insomnie.